

Program niveau 1 uge 25-28

/tri® club denmark

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|------------------------|-----------------------|--|
| 25 | 1. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 15+5+30+2+15min afjog | 15min opvarm. + 5 tempo+ 2*15min AT + 2pause |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 15+75+15min | Ugens lange tempotur |
| | 3. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 50min | Off-bike |
| | 4. Prioritet | | 4 timer - IM tempo | 45min | Restitutionsstur |
| Total | Uge | 9000m | 10 timer | 04:25 | |

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|------------------------|------------------------|---|
| 26 | 1. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 15+15+30+2+15min afjog | 15min opvarm. + 15 tempo+ 2*15min AT + 2pause |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 15+75+15min | Ugens lange tempotur |
| | 3. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 30min | Off-bike |
| | 4. Prioritet | | 4 timer - IM tempo | 30min | Restitutionsstur |
| | 5. Prioritet | | | 30min | |
| Total | Uge | 9000m | 10 timer | 04:30 | |

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|------------------------|-----------------------|---|
| 27 | 1. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 10+5+30+2+15min afjog | 10min opvarm. + 5 tempo+ 6*5min AT + 2pause |
| | 2. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 15+75+15min | Ugens lange tempotur |
| | 3. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 45min | Off-bike |
| | 4. Prioritet | | 4 timer - IM tempo | 40min | Restitutionsstur |
| Total | Uge | 9000m | 10 timer | 04:10 | |

| Uge | | Svømning | Spin/Cykling | Løb | Løbe ideer |
|-------|--------------|----------|------------------------|------------------------|--|
| 28 | 1. Prioritet | 3000m | 2 runder Tyren - fart! | 15+10+15+2+15min afjog | 15min opvarm. + 10 tempo+ 3*5min AT + 2pause |
| | 2. Prioritet | 3000m | 3 timer - IM tempo | 30+30+15min | Lidt tempo |
| | 3. Prioritet | 3000m | 2 timer - rulletur | 30min | Restitutionsstur |
| | 4. Prioritet | | 2 timer - rulletur | | |
| Total | Uge | 9000m | 9 timer | 02:40 | |